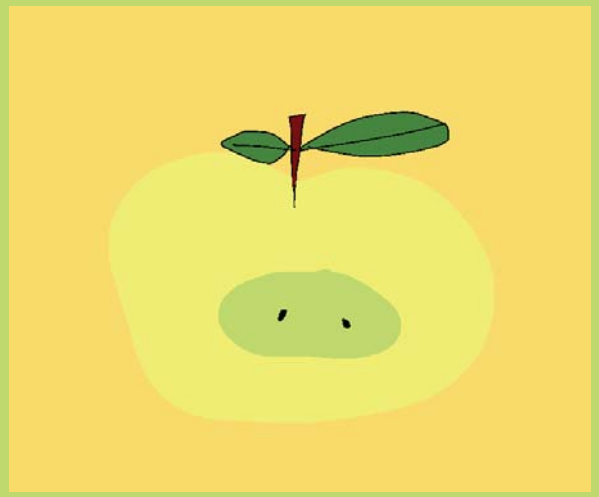
LA CUISINE FASTOCHE

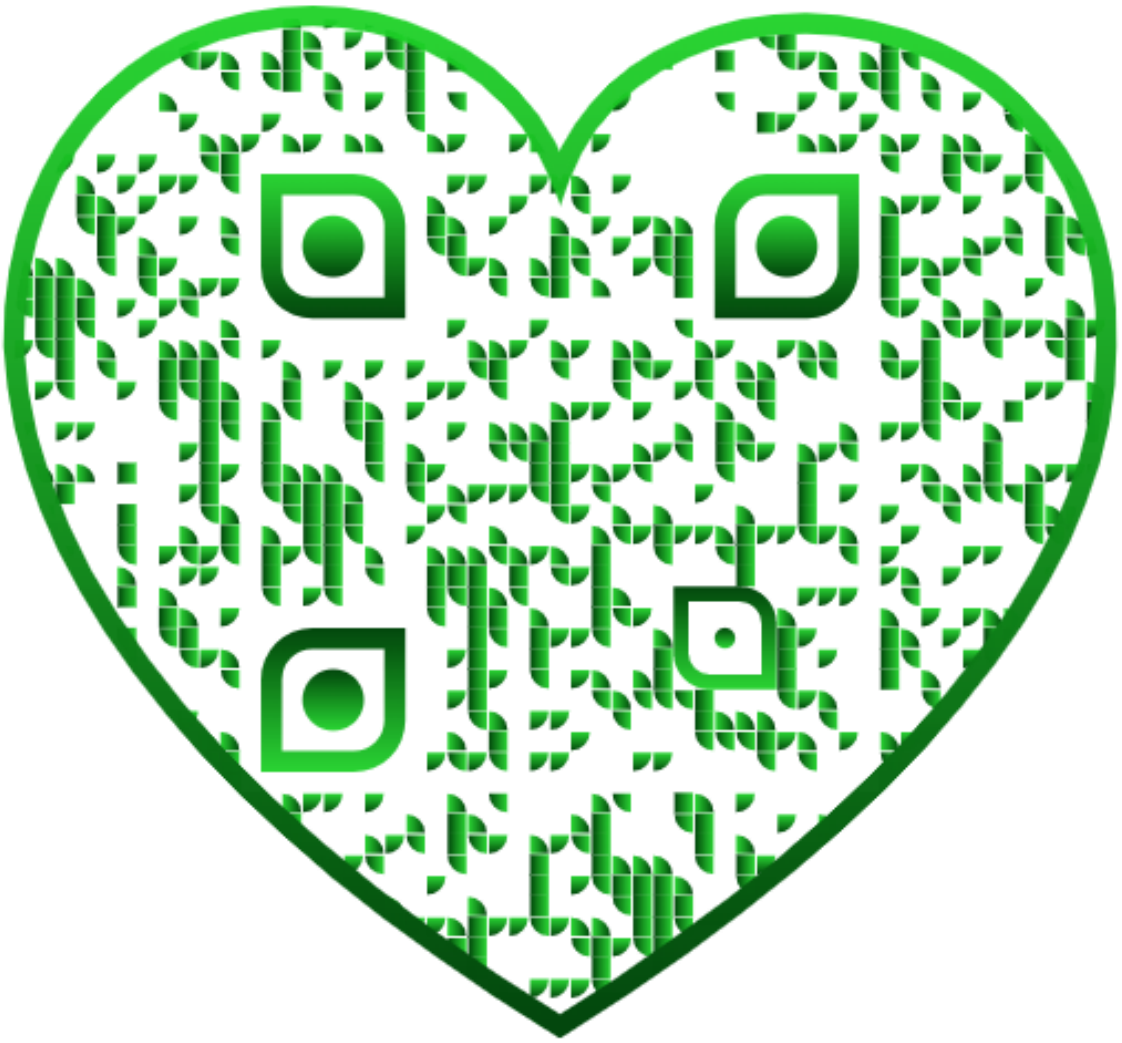
CAHIER DE RECETTES
POUR LES MAMANS QUI VEULENT PLAIRE
(ENTRE AUTRES) À LEURS ENFANTS

par Claire Louvel (recettes)
& Pépée (illustrations)



la cuisine fastoche

www.cuisinefastoche.wordpress.com



LES AUTEURES

UNE RENCONTRE, DEUX COPINES, UNE AVENTURE À DEUX ET UNE HISTOIRE DE GOÛT !

Pépée : « La chef, c'est ma copine ! Elle n'est pas cuisinère de formation, mais elle a beaucoup de talent et me régale à chaque fois ! Elle ose les mélanges de saveurs sans complexe. Et en plus de faire super bien la cuisine, elle me fait beaucoup rire ! Alors à votre tour, régalez-vous ! »

Le chef : « Pépée, c'est ma moumoune. Elle a fait d'un rêve une réalité ! Difficile d'écrire un blabla, je cherche les mots pour dire que j'avais besoin d'elle, de son audace et de sa créativité pour illustrer des recettes... parce que j'aime passer du temps derrière mes woks... pour elle... pour lui... parce que cette aventure est celle de deux amies... complices et tellement complémentaires !!! »

www.cuisinefastoche.wordpress.com

LA CHEF

C'est qui ? Juste une femme qui aime régaler sa famille et ses amis.
Toujours à acheter la dernière petite nouveauté culinaire qui sort !
Ses recettes ? De bons produits de tous les jours, des gestes simples, une touche d'humour et une pointe de créativité, le tout avec simplicité.
clouvel92@gmail.com

les auteures

PÉPÉE

C'est qui ? C'est une «jeune» illustratrice d'à peine 40 ans passionnée de dessin qui nous parle de la tragi-comédie de la vie à travers des dessins hauts en couleur. Pépée dessine tout et sur tout !
Et ce que Pépée aime par dessus tout, c'est dessiner des recettes qui vont vous régaler !
pascale.marbot@gmail.com

www.bypepee.com

LES RECETTES

TERRINE DE RILLETTES AUX DEUX SAUMONS 4
LE CLUB LÉGER DU YORK CHEF 5
LA SALADE VIETNAMIENNE AU BOEUF 6
SOUPE THAI AU LAIT DE COCO 7
RÂBLE DE LAPIN AUX DEUX MOUTARDE 8
FILET MIGNON AU PESTO 9
AUTRES RECETTES À DÉCOUVRIR SUR LE BLOG 10/11

les Recettes

www.cuisinefastoche.wordpress.com

Des recettes simples qu'on peut faire avec ses enfants ou pour ses enfants.
De la cuisine pour faire plaisir et surtout pour se faire plaisir.
On veut que ça en jette, qu'on nous dise « wouaou, c'est toi qui l'a fait »... mais sans se compliquer la vie !

BREF, ON VEUT DU BON, DU BEAU ET SURTOUT DU FASTOCHE !

TERRINE DE RILLETTES AUX DEUX SAUMONS

POUR UN BEAU BOL DE RILLETTE :

- 100 G DE SAUMON FUMÉ
- UN BEAU PAVÉ DE SAUMON FRAIS DE LA MER
- ANETH
- POIVRE, SEL
- UN PETIT BOUILLON CUBE BIO
- CIBOULETTE
- PERSILLADE EN POUDRE
- UNE BOÎTE DE SAINT MORET
- UN BEAU CITRON JAUNE

La Tapenade, le caviar d'aubergines... le Tarama ! C'est un peu gras tout ça ! Alors pour ajouter une touche de légèreté à vos apéros, voici ce que j'appelle ma rillette aux deux saumons.

Commencez par faire cuire votre filet de saumon frais dans de l'eau aromatisée d'un petit cube de bouillon. Une fois que ça bout, 10 mns mais pas plus ! Après cuisson, sortez-le de l'eau et laissez refroidir.
C'est le moment de prendre un beau saladier pour y mettre le saumon fumé finement coupé en petits cubes minuscules. Ajoutez le saumon cuit en l'émiettant bien. Ajouter du poivre, une cuillère à café d'Aneth, la ciboulette toute finement ciselée, une cuillère à café d'huile d'olives, la même chose de persillade et pour finir les ¾ du Saint Moret. On touille bien le tout pour avoir une belle consistance et on goûte ! C'est là seulement que vous salez à votre goût mais attention fromage et poisson sont déjà salés !
Mettez le tout dans un bol couvert d'un film.
Au moment de servir, c'est là que vous pouvez ajouter, si cela ne vous semble pas assez crémeux, le reste du fromage. Et rectifiez votre assaisonnement.

PS : Pépée ! Tu ne finis pas le Saint Moret le temps que ça refroidit au frigo sinon tu auras un problème pour finir la recette !

Pour servir, une belle planche en bois où vous disposerez plein de croutons de baguette grillée, votre bol de rillette, et un citron coupé en 4. Arrivez triomphante ! « Quelqu'un veut de ma rillette aux deux saumons ??? »

Astuce : pour un apéro tout poisson, ajouter des crevettes grises, un beurre de sardine, de belles crevettes roses...

INGRÉDIENTS POUR 4 CLUBERS

- UN BON GROS SACHET DE PAIN COMPLET AMERICAN SANDWICH
- 8 TRANCHES DE PASTRAMI (RÔTI DE BŒUF CUIT AU RAYON)
- 16 LAMELLES FINES DE COMTÉ OU D'EMMENTAL
- DES TRANCHES FINES DE CONCOMBRE
- DES TRANCHES FINES DE TOMATES (ENLEVER LES GRAINES POUR NE PAS AVOIR DE JUS QUI COULE)
- UNE BONNE MOUTARDE FINE ET ENCORE MIEUX SI VOUS POUVEZ UN MÉLANGE MAYO LÉGÈRE ET MOUTARDE ÇA PIQUE MOINS LES PETITS NEZ DES FASTOCHOUNETS
- KETCHUP POUR DEUX YEUX ET UN SOURIRE, VOUS COMPRENDREZ PLUS BAS !
- ET UN GRILL PAIN OF COURSE !

Moi aussi je sais faire un délicieux sandwich équilibré ! Toastez légèrement les 8 tranches de pain complet (pas trop pour avoir du croustillant, mais surtout encore du moelleux).
Tartinez très finement un peu de moutarde, sans excès !
Je monte mon Club !
Couvrez une tranche de pain d'une :

- Tranche de pastrami
- 2 belles lamelles de fromage
- 4 rondelles de concombre
- 3-4 rondelles de tomate
- A nouveau une tranche de pastrami
- Et un «smiley» ou un cœur au ketchup, petite touche à faire réaliser par les fastochounets !

Recouvrez d'une tranche de pain.
Avec une spatule, aplatissez délicatement votre club.
Ensuite avec un grand couteau vous le coupez en deux ou 4 triangles.

Et on mange quoi avec ça ???
Des frites pour les gourmands, une salade pour les gourmandes à laquelle vous pourrez ajouter quelques rondelles de concombre et de tomate.
C'est comme au café du coin !

Info du dernier test : remplacer la moutarde par un peu de mayo. C'est divin !

LE CLUB LÉGER DU YORK CHEF

www.cuisinefastoche.wordpress.com

LA SALADE VIETNAMIENNE AU BOEUF

POUR 4 FASTOCHES GOURMETS

- 500 G DE RUMSTECK COUPÉ EN FINES TRANCHES, BIEN FINES POUR N'EN FAIRE QU'UNE BOUCHÉE
- 4 GOUSSES D'AIL ÉCRASÉES (RECETTE À ÉVITER POUR UN PREMIER DÎNER EN AMOUREUX)
- 2 C À C DE VIN DE RIZ CHINOIS (SUPÉRETTE ASIATIQUE)
- 2 C À C DE NUOC-MÂM
- 1 C À C DE SUCRE EN POUDRE
- 1 LAITUE TOUTE PROPRE
- 250 G DE TOMATES CERISES COUPÉES EN DEUX AVEC AMOUR
- ½ CONCOMBRE COUPÉ EN DÉS
- 1 PETIT OIGNON ROUGE COUPÉ TOUT FIN
- 10 G DE FEUILLES DE MENTHE FRAÎCHE
- 1 ½ C À S DE VINAIGRE DE RIZ (SUPÉRETTE ASIATIQUE)
- 1 C À S D'HUILE D'OLIVE EXTRA PARFUMÉE
- 1 C À S D'HUILE D'ARACHIDE
- 35 G DE CACAHUÈTES GRILLÉES ET NON SALÉES, ET HACHÉES AU COUTEAU
- DU SEL ET DU POIVRE DE MON MOULIN

Coupez votre bœuf en fines lamelles, mélangez le avec l'ail, le vin de riz, le nuoc-mâm et le sucre dans un beau saladier. Couvrez et laissez mariner au frais. Plus ça marine, mieux c'est !

En attendant, mélangez la laitue, les tomates, le concombre, l'oignon et la menthe. Ajoutez le vinaigre, l'huile d'olive, salez, poivrez. Répartissez le tout dans 4 assiettes.

Faites chauffer votre huile d'arachide dans un wok et faites dorer votre bœuf. Une fois bien doré et encore juteux, vous le répartissez dans chacun des bols, sur la salade et parsemez de cacahuètes.

A tâble !!!!

POUR 4 FASTOCHES

- 350 G DE BLANC DE POULET
- 4 C À S DE SAUCE POISSON
- 1 MORCEAU DE GINGEMBRE (LA TAILLE D'UN POUCE)
- 4 TOMATES BIEN FAITES
- 40 CL DE LAIT DE COCO
- 1/2 L DE BOUILLON DE POULET
- 3 C À S DE JUS DE CITRON VERT
- 1 C À S DE SUCRE
- 4 BRINS DE CORIANDRE

Un wok ou une marmite avec couvercle... C'est parti...

Vous coupez le poulet en petits dés. Mélangez le poulet avec 2 c à s de sauce de poisson et vous laissez tranquillement mariner. Pelez le gingembre et vous le rayez (ça évite les morceaux et ça dégage toutes les saveurs). Lavez les tomates et vous les coupez en cubes. Retirez l'intérieur des tomates, ne gardez que la chair. Dans votre wok, vous mélangez le lait de coco et le bouillon... fastoche ! Et vous faites chauffer doucement.

Une fois que c'est chaud, vous ajoutez le gingembre, la sauce de poisson, le jus de citron et le sucre. Et vous laissez cuire 5 minutes. Vous ajoutez les dés de poulet et les tomates... Vous laissez cuire encore 5 minutes.

Lavez la coriandre, vous l'effeuillez délicatement et vous l'émincez. C'est prêt ! vous dispersez la coriandre sur la soupe, vous mélanfez et vous servez dans de jolis bols.

C'est tout léger et plein de saveurs...

SOUPE THAI AU LAIT DE COCO

www.cuisinefastoche.wordpress.com

RÂBLE DE LAPIN AUX DEUX MOUTARDES ET À LA VIANDE DES GRISONS

www.cuisinefastoche.wordpress.com

POUR UNE PRINCESSE, UN PRINCE CHARMANT, BO PAPA ET BELLE MOMAN !

Râble de lapin à la moutarde

- 4 RÂBLES DE LAPINOU
- 1 OIGNON JAUNE
- HUILE D'OLIVE
- MOUTARDE DE DIJON
- MOUTARDE À L'ANCIENNE
- 4 TRANCHES DE VIANDE DES GRISONS
- 1 COCOTTE (PAS UNE POULE BIEN SÛR !)
- 1 VERRE DE CHARDONNAY
- 20 CL DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE
- DU THYM ET DU ROMARIN
- POIVRE DU MOULIN
- 1 CUBE DE BOUILLON DE POULE BIO

Vous avez 4 beaux râbles de lapin !
Courage, vous allez y arriver, oubliez le doudou de votre enfance !
Dégagez bien les deux parties de chair pour bien ouvrir votre râble.
Etalez une cuillère à café de moutarde à l'ancienne, couvrez d'une tranche de viande de Grison et refermez votre râble de la façon suivante.
Rabattez la partie de droite puis celle de gauche. Si vous avez peur que cela s'ouvre à la cuisson, un petit nœud de ficelle de cuisine.
Badigeonnez chaque râble de moutarde de Dijon et saupoudrez de thym, de romarin et de poivre.Pour le sel, attendez de goûter votre sauce à la fin de la cuisson, la moutarde et le bouillon sont déjà salés.
Dans la cocotte, un peu d'huile et faites dorer les oignons.
Déposez vos râbles et faites-les dorer de chaque côté.
Une fois râbles et oignons bien « bronzés » mais pas trop, mouillez avec le vin blanc et laissez frémir quelques minutes.
Ajoutez un tout petit verre d'eau et votre cube de bouillon. Mélangez.
C'est parti pour 45 minutes de tendresse à doux bouillon sans oublier de retourner les râbles à mi-cuisson.
45 minutes se sont écoulées !
Ajoutez votre petite brique de crème et laissez encore mijoter 5 minutes. C'est prêt !!! Dégustez avec des Gnocchis ou des pâtes fraîches !
Et savourez les compliments !

On va les épater avec un filet mignon à l'italienne et ses pâtes fraîches.

J'allume mon four à 200°c. Je prends mon filet mignon et je le tranche pour l'ouvrir en deux mais pas complètement. Je tartine 3 c à c de pesto, je pose mes tranches de parmesan. Je referme mon sandwich de filet mignon ! Je prends mes tranches de prosciutto et je les dispose en croix sur mon filet mignon sur toute sa longueur. Avec la ficelle de cuisine, je ficelle... un noeud sur la totalité de la longueur et ensuite 6 petits noeuds sur tout le long du sandwich au pesto. Dans un plat, je dispose le filet au pesto, je poivre, j'ajoute le vin blanc et surtout je ne sale pas (le prosciutto s'en charge).

Et hop 50 minutes au four ! J'oublie pas de le retourner toutes les 20 minutes pour qu'il absorbe bien la sauce ! C'est cuit.... J'éteins le four, je sors le plat, pose le filet sur la planche à découper et là je verse la crème fraîche dans le plat pour déglacer, je remue bien et je remets au four. Je déshabille mon filet, lui retire sa petite ficelle et le tranche en médaillons un peu épais. Dans les assiettes je dispose les médaillons, des pâtes fraîches et j'arrose le tout de la sauce crème au pesto.

A table les fastoches !

POUR 4 FASTOCHES

- 1 BEAU FILET MIGNON DE MINIMUM 450 GR
- 3 C À C DE PESTO ITALIEN
- 8 TRANCHES DE PARMESAN
- 6 TRANCHES DE PROSCIUTTO
- POIVRE
- 1/2 VERRE DE VIN BLANC
- FICELLE DE CUISINE
- 20 CL DE CRÈME FRAÎCHE FLUIDE

FILET MIGNON AU PESTO

www.cuisinefastoche.wordpress.com

COCOTTE DE LENTILLES À LA SAUCISSE FUMÉE

BONBONS DE TOMATES SÉCHÉES

SAUCE BOLO RAPIDO PRESTO

LA PÉPÉE CAESAR SALADE

SOUPE DE CAROTTES AU LAIT DE COCO

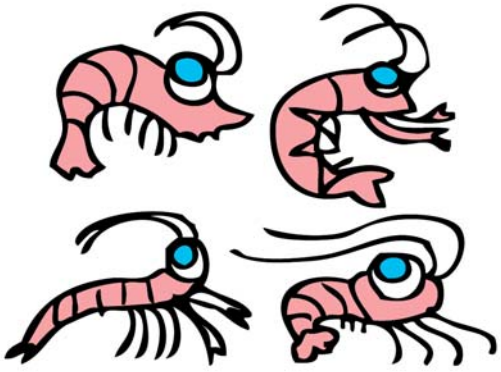
CHINESE WOK

L'AGNEAU FASTOCHE

RAVIOLIS CHINOIS

YAKITORI DE SAUMON MINUTE

WOK DE POULET NOIX DE COCO ANANAS



TAGINE DE POULET AUX CITRONS CONFITS

LE CRUMBLE D'AMANDIN

MOUSSE AU CARAMEL ET BEURRE SALÉ

VERRINES DE SOUPE DE FRAISE AU MASCARPONE

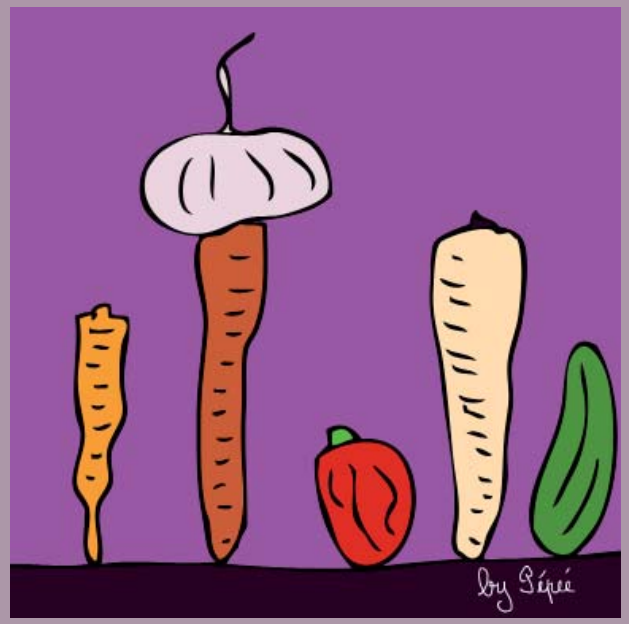
PLUS DE RECETTES SUR LE BLOG

www.cuisinefastoche.wordpress.com

les desserts

www.cuisinefastoche.wordpress.com

Bon appétit !



la cuisine fastoche

www.cuisinefastoche.wordpress.com